

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	関 東 煮 もやしとにらの炒め物 節 分 豆	精白米 ジャがいも さとう 油	牛乳 鶏肉 うすら卵 丸天 がんとどき ちくわ ベーコン 節分豆	大根 こんにゃく 緑豆もやし にら えのきだけ	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ 塩 コショウ
4日 (月)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 ジャがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご パイン缶 アロエ缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
5日 (火)	鶏すきうどん ★大根と厚揚げの煮物	小型コッペパン うどん さとう さとう	牛乳 鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ 白菜 にんじん 春菊 えのきだけ 青ねぎ 大根 水菜	出し昆布 削り節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 削り節 うすロしょうゆ
6日 (水)	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ ミニゼリー	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	大豆もやし 青ねぎ にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ えのきだけ ミニゼリー(ぶどう・りんご)	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
7日 (木)	キャベツのスープ煮 鶏肉とごぼうの甘辛揚げ	コッペパン 手亡豆 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン ごぼう	鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ みりん 塩 コショウ
8日 (金)	さばのしょうが煮 豚 汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう さとう 白ごま	牛乳 さば 豚肉 平天 みそ うすあげ ひじき	土しょうが 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん こんにゃく 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 みりん 削り節 こいロしょうゆ みりん
12日 (火)	クリームシチュー オレンジポンチ	コッペパン ジャがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリーンピース りんご缶 アロエ缶 パイン缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
13日 (水)	豚肉と根菜の元氣丼 みそ 汁	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ うすあげ	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ えのきだけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 豆板醤 削り節
14日 (木)	ピザソース ス ー プ チ ー ス	コッペパン オリーブ油 さとう 油	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 パセリ キャベツ にんじん	トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
15日 (金)	豆腐チゲ きびなごの天ぷら	精白米 さとう ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ きびなご(小麦粉付き)	白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ にら	豚骨 塩 こいロしょうゆ
18日 (月)	ハヤシライス キャベツと コーンのサラダ	精白米 油 フレンチドレッシング	牛乳 牛肉	玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ コーン にんじん	ガーリックパウダー 赤ワイン 塩 コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース コショウ 塩
19日 (火)	ベーコンポテト 大根と鶏肉のスープ	コッペパン ジャがいも 油 油 片栗粉	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
20日 (水)	炒り大豆ご飯 もずくのすまし汁 きんぴら	精白米 さとう 白ごま ごま油	牛乳 鶏肉 炒り大豆 かまぼこ もずく 卵 豆腐	にんじん 干しいたけ えのきだけ 青ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん 酒 塩 うすロしょうゆ 酒 塩 削り節 こいロしょうゆ 削り節
21日 (木)	わかさぎフライ タルタルソース 洋 風 鍋	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース ジャがいも	牛乳 わかさぎフライ フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ
22日 (金)	鶏そぼろご飯 みそ 汁 白菜とツナの煮物	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 わかめ うすあげ みそ ツナ油漬け	土しょうが グリンピース 大根 玉ねぎ 青ねぎ 白菜 土しょうが	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節 こいロしょうゆ
25日 (月)	豚キムチ かきたま汁 味付けのり	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にんじん えのきだけ みつば	こいロしょうゆ 削り節 うすロしょうゆ
26日 (火)	中華風うま煮 大豆のかりんとう	コッペパン 油 片栗粉 ごま油 さつまいも さとう 片栗粉 揚げ油	牛乳 イカ 豚肉 うすら卵 厚揚げ 大豆	土しょうが たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	酒 鶏がら 中華スープ みりん うすロしょうゆ 塩 コショウ
27日 (水)	ピ ラ フ キャベツスープ アーモンド	精白米 小麦 バター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
28日 (木)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン 中華麺 ごま油 さとう ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすロしょうゆ みりん コショウ 中華スープ 塩 削り節 鶏がら こいロしょうゆ 酢

★は新献立です。

今日の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	627	23.1	20.0	2.5	323	1.8	197	0.34	0.49	20	3.8
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上